लाङ्ग्री थाङ्पाकृत
अष्टश्लोकी मतिशोधन अभ्यास
EIGHT VERSES ON TRAINING MIND

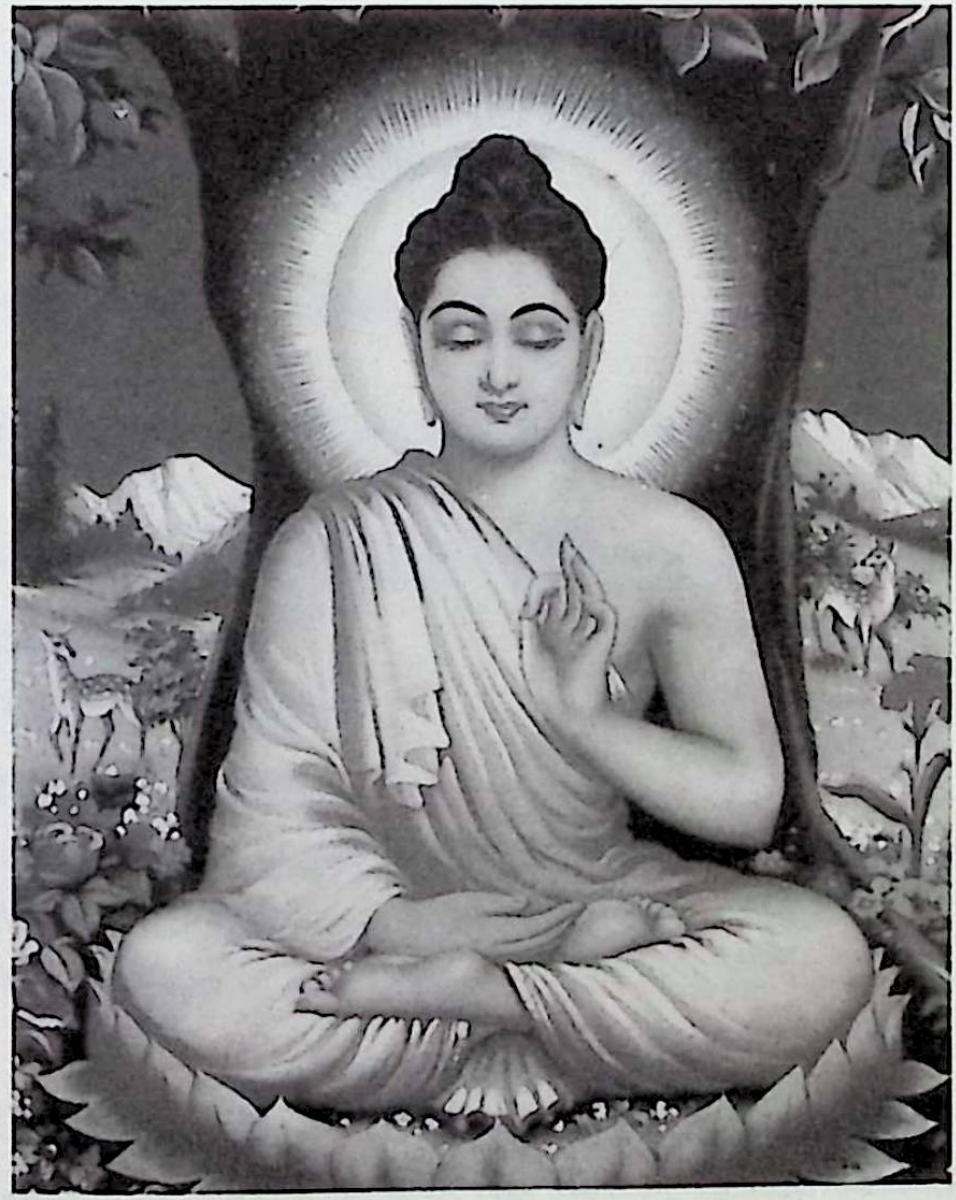
व्याख्याकार
परम पावन दलाई लामा

अनुवादक:
मीन बहादुर शाक्य

प्रकाशक:
नागार्जुन बौद्ध अध्ययन संस्थान
ल.पु. चाकुपाट, नेपाल
1999 A.D.

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection



CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

Buddhist Text Translation Series-6
बौद्ध ग्रन्थ अनुवादक्रम-६

The Eight Verses on Mind Training *by Langri Thangpa*

Published by
Nagarjuna Institute of Exact Methods
(A Centre for Buddhist Studies)
P.O.Box 100
Chakupat, Lalitpur, Nepal

Typesetting & Layout by Milan Shakya

Edited and Translated by Min Bahadur Shakya

First Edition
1999 July, 50000 Copies

COPYRIGHT © 1999
This book may be copied or reprinted for free distribution without permission from the publisher.
Otherwise all rights reserved.

Reprinted by
The Corporate Body of Buddha Education Foundation
11th Floor, 55, Hang Chow S. Rd. Sec 1, Taipei, Taiwan R.O.C
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

This book is for free distribution, not to be sold.

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

लाङ्ग्री थाङ्पाकृत
अष्टश्लोकी मतिशोधन अभ्यास
EIGHT VERSES ON TRAINING MIND

विषय सूची

१) Introduction in English and Nepali.....1-11

२) अष्ट श्लोकी मतिशोधन अभ्यास.....12-38
र यसको व्याख्या

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

Eight Verses on Mind Training

INTRODUCTION

The Practice of Mind Training

The Tibetan word blo-sbyong (pronounced 'Lo-jong') is translated into English as 'thought transformation' or mind training i.e the teachings that train and subdue our vulgar mind.

Buddhist teachings tell us that our happiness arises from the virtuous acts done in previous lives, while our suffering is caused by our non-virtuous actions. Due to astounding advancements in science and technology, modern society has significantly developed its material resources. But, although we have abundant comforts in our physical environment, we continue to face a number of problems. Famines, floods and earthquakes are among the unavoidable natural calamities we must accept. However, most of our problems are engendered by human beings, including wars, ideological conflicts, and crime. We live in constant fear of the threat of nuclear destruction and people wage wars for petty ends, forgetting all the ideals of humanity.

At present, then we are daily confronted with tragic news. It is clear that life is not secure. our basic human problems have remained the same for millennia. Hence, we cannot conclude that scientific advancement is the sole means to happiness, either psychological or physical. Since we cannot avoid encountering both happiness and suffering, it is imperative that we train our minds by channeling them in positive directions. All of our problems are rooted in egotistic attachment. All

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

conflicts, exploitation and war are due to selfishness. The root cause of all our suffering is a self-involved, egotistical mind; it must be eradicated by the constant practice of thought transformation.

Mind training has a sound scriptural basis in the Lojong teachings, derived from Sakyamuni Buddha and developed through the lineage of wisdom and Method. Sakyamuni Buddha transmitted the wisdom lineage to Bodhisattva Manjushri, and from him it passed down to Arya Nagarjuna, Arya Deva , Acarya Buddhapalita, Candrakirti, Santideva,Suvarnadvipa and ultimately to Atisha. The Method lineage was passed from Bodhisattva Maitreya to Acharya Asanga, Vasubandhi, Sthiramati,Chandragomin, and through many masters to Atisha. So in Atisha both the lineage converged. The source of these Mind training teachings is to be found in various commentaries to Mahayana Sutras, and the works of these Masters.

Atisha studied Mind training teachings under Guru Suvarnadvipa of Indonesia for twelve years, and learned thoroughly all the aspects of Bodhicitta in both its conventional and ultimate aspects. Hence,the Mind training teachings consist of advice concerning the practice of Bodhicitta in both its aspects. After studying under Guru Suvarnadvipa,Atisha compiled these teachings under the title " Mind Training Practice" or the Lojong teachings. During the last seventeen years of his life Atisha stayed in Tibet, where he transmitted these teachings to his closest disciple, Drontonpa, who in turn transmitted them to three others-Kadam Geshe Potowa, Chenga and Phurchungba. Geshe Potowa transmitted them to Geshe Langri Tangpa,who composed " Thought transformation in Eight Stanzas" and transmitted it in turn to Geshe Sharawa and through him to Geshe Chekawa(1102-1176

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

C.E),author of "*Seven Point Thought Transformation*"

This brief text on Thought transformation was composed by the great spiritual friend of the Kadam trdition, Langri Thangpa Dorje Senge. he was a disciple of Geshe Potowa, himself a direct disciple of Upasaka Drontonpa. In Tibetan the text is called Blo-sbyong tsig-brgyad ma (Thought Transformation in Eight Stanzas).Since the text is very short, it can be quoted in full:

1. With a determination to accomplish
   The highest welfare for all beings who surpass even a wish granting jewel
   I will learn to hold them supremely dear.
2. Whenever I associate with others I will learn
   To think of myself as the lowest among all
   And respectfully hold others to be supreme
   From the very depths of my heart.
3. In all actions I will learn to search into my mind
   And as soon as an afflictive emotion arises
   Endangering myself and others
   Will firmly face and avert it.
4. I will learn to cherish beings of bad nature
   And those pressed by strong sins and sufferings
   As if I had found a precious
   Treasure very difficult to find.
5. When others out of jealousy treat me badly
   With abuse, slander, and so on,
   I will learn to take all loss
   And offer the victory to them.
6. When one whom I have benefited with great hope
   Unreasonably hurts me very badly,
   I will learn to view that person

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

As an excellent spiritual guide.

7. In short, I will learn to offer to everyone without exception
All help and happiness directly and indirectly
And respectfully take upon myself
All harm and suffering of my mothers.

8. I will learn to keep all these practices
Undefiled by the stains of the eight worldly conceptions
And by understanding all phenomena as like illusions
Be released from the bondage of attachment.

The first seven verses deal with conventional *bodhi-citta*, whereas the last verse deals with ultimate *bodhi-citta*. In these verses Geshe Langri Thangpa set forth the techniques for generating *bodhi* mind by cherishing others and exchanging self with others.

Geshe Chekawa read a verse from the above stanzas that says that one should accept all blame and suffering upon oneself and give all profit, gain and happiness to others. Intrigued by this unusual idea, Geshe Chekawa travelled to Lhasa in search of the master who wrote these stanzas. Unfortunately, Geshe Langri Thangpa had already passed away.

Later, Geshe Chekawa met Geshe Sharawa, Langri Thangpa's disciple, who taught him the entire Lojong teachings. Geshe Chekawa asked whether these lines had any specific reference. Geshe Sharawa told him that they referred to the *Ranavali* of Nagarjuna, which states:

May their sins ripen for me
and all my virtues for them.
Verse 484

These verses, based on the principle of the exchange

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

of self with others, are explained in great detail in the eight chapters of the *Bodhicaryavatara* of Acarya Santideva.

The present Nepalese translation of "Thought Transformation in Eight Stanzas" and its commentary written by His Holiness Dalai Lama is made with the request of my dharma sister Mme. Grace M.H.Chen,Taiwan when she was the studying the text under the present translator. The present translation is based on the text written by His Holiness Dalai Lama extracted from his work "Kindness,Clarity and Insight "published by Snow Lion Publications, Ithaca,New York,USA p.100-115.

I wish to offer my profound gratitude to my brother Dr. Yo Hsiang Chou and sister Grace Chen , Taipei who encouraged this translation of "Eight Verses on Mind Training" Mr. Ling Kuo Ying, the Chairman of The Corporate Body of Buddha Education Foundation, Taipei, for his pious generosity in publishing the book for free distribution.

May this translation bring forth happiness and welfare for all sentient beings of this world.

Min Bahadur Shakya
Director
Nagarjun Institute of Exact Methods
(A Center for Buddhist Studies)
P.O.Box.100,Chakupat,Patan
Kathmandu, Nepal
Tel:9771-520558
Fax:9771-527446
email:niem@wlink.com.np

❄❄❄

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection.

अष्ट श्लोकी मतिशोधन अभ्यास

परिचय

मतिशोधन अभ्यास

तिव्वती शव्द लोजोङ्ग लाई नेपालीमा मतिशोधन भनी अनुवाद गर्न सकिन्छ । हाम्रा असभ्य मनलाई वशमा पारी त्यसलाई तालिम दिने उपदेश नै लोजोङ्ग वा मतिशोधन हो ।

वौद्ध उपदेशले हामीलाई के भन्छ भने हाम्रा सुखहरू सवै पूर्वकृत्य कुशल कर्म वा पूर्व जन्महरूमा गरेका कुशल कर्महरूको फलस्वरूप उत्पन्न हुन्छन् । हो, विज्ञान र प्रविधिमा भएका चमत्कारीपूर्ण उन्नतिले गर्दा आधुनिक समाजले वृहतरूपले आफ्ना भौतिक साधनहरूको विकाश गरिसकेको छ । तर हामीसंग आफ्नो भौतिक वातावरण वरिपरि प्रचुरमात्रामा आराम सुख सुविधा भएतापनि हामीले अझैपनि थुप्रै समस्याहरूसंग जुध्न भने परिराखेका नै छौ । अनिकाल, आँधीवेरी, वाढी र भूकम्प इत्यादि यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू हुन् जसलाई हामीले स्वीकार्नै पर्छ । तरपनि हाम्रा कतिपय समस्याहरू मानवनिर्मित नै हुन्छन्, जस्तै लडाई, युद्ध, धारणात्मक मतभेद, र अपराध इत्यादि । आणविक

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

विनाशको भयले दवेर हामीहरू बाँचिरहेका छौ र मानवताका सवै आदर्शहरू विर्सेर साना साना कुराहरूमा मानिसहरूले युद्ध गर्छन् ।

अहिलेपनि, हामीहरू दिनहुं दुःखद समाचारहरू सुन्छौ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि हाम्रो जीवन सुरक्षित छैन। कल्पौसम्म पनि हाम्रा आधारभूत मानव समस्या जहाँको तही छन् केही परिवर्तन आएको छैन त्यसमा । तसर्थ निस्कर्षमा हामी यो भन्न सक्छौ कि वैज्ञानिक उन्नति मात्र हाम्रो मनोवैज्ञानिक वा भौतिक सुख को साधन होइन । हामीले सुख र दुःख दुवैको सामना गर्न छोड्न सक्दैनौ, त्यसो हुनाले, हामीले आफ्नो मनलाई सत्मार्ग तर्फ अग्रसर पारेर तालिम दिनु अति नै आवश्यक छ । हाम्रा सवै समस्याहरूको जड नै आत्मकेन्द्रित आशक्तिमा रहेको छ । सवै कलह, मतभेद, शोषण र युद्ध यहि आत्मकेन्द्रित स्वार्थ कै परि णाम हो । त्यसैले हाम्रा सवै दुःखको मूल हेतु नै स्वार्थी, आत्मोत्कर्षी चित्त भएको हुँदा त्यसलाई हामीले मतिशोधनको अनवरत अभ्यासद्वारा परिशोधन गर्नुपर्छ ।

शाक्यमुनि बुद्धबाटै आएको र प्रज्ञोपायको परम्पराबाट विकसित भएको लोजोङ्ग उपदेशमा मतिशोधन अभ्यासको एउटा मजबुत ग्रन्थ प्रमाण रहेको छ । शाक्यमुनि बुद्धले मतिशोधनको प्रज्ञा परम्परा बोधिसत्व मञ्जुश्रीलाई दिनुभयो, र उहाँबाट नागार्जुन,

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

आर्यदेव, आचार्य बुद्धपालित, चन्द्रकिर्ती, शान्तिदेव, सुवर्णद्वीपी हुँदै अन्ततोगत्वा अतिशासम्म हस्तान्तरित हुँदै गयो । उपाय परम्परा चाँही बोधिसत्व मैत्रेयबाट आचार्य असंग, वसुवन्धु, स्थिरमति, चन्द्रगोमिनलाई हस्तान्तरण हुँदै कैयन गुरूहरूद्वारा अतिशासम्म पुग्यो। तसर्थ अतिशामा ती दुवै परम्पराहरू मिसिन गयो । यी मतिशोधन अभ्यासको श्रोत महायान सूत्रहरू तथा ती आचार्य गुरूहरूका कृतिहरूमा भेट्टिन्छन् ।

अतिशाले बाऱ्ह वर्षसम्म इन्डोनेशियाका गुरू सुवर्णद्वीपी अन्तर्गत रहनुभई मतिशोधन अभ्यासका उपदेशहरू अध्ययन गर्नुभयो र दुवै संवृति र परमार्थ बोधिचित्तका सम्पूर्ण पक्षहरू पूर्णरूपले सिक्नुभयो। तसर्थ मतिशोधन अभ्यासमा संवृति र परमार्थ दुवै पक्षका बोधिचित्त सम्वन्धित उपदेश समावेश छन् । गुरू सुवर्णद्वीप अन्तर्गत अध्ययन गरि सक्नुभएपछि अतिशाले यी उपदेशहरूलाई मतिशोधन अभ्यासको शीर्षकमा संकलन गर्नुभयो । जीवनका अन्तिम सत्र वर्षहरू अतिशाले तिव्वतमै विताउनुभयो । त्यहाँ उहाँले यी उपदेशहरूलाई आफ्नो निकटतम् शिष्य ड्रोन्टोन्पालाई प्रदान गर्नुभयो । ड्रोन्टोन्पाले पनि त्यसलाई अरू तीन शिष्यहरू काडम घेशे पोतावा, चेङ्गा र फुर्चुङ्ग्वालाई प्रदान गर्नुभयो । घेशे पोतावाले घेशे लाङ्ग्री थाङ्गपालाई हस्तान्तरण गर्नुभयो र लाङ्ग्री थाङ्गपाले नै अष्ट श्लोकी मतिशोधन अभ्यास रच्नुभयो र उहाँबाट पनि यो उपदेश घेशे सरावामा सर्दै सात सूत्रीय मति

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

शोधन अभ्यासका लेखक घेशे चेकावासम्म पुग्यो ।

मतिशोधन सम्वन्धी यो संक्षिप्त ग्रन्थ काडम्पा परम्पराका महा कल्याणमित्र गुरू लाङ्ग्री थाङ्गपा दोर्जे सेङ्गेले लेख्नुभएको हो । उहाँ घेशे पोतावाका शिष्य हुनुहुन्थ्यो । घेशे पातावा आफै पनि उपाशक ड्रोन्टोन्पाका प्रत्यक्ष शिष्य हुनुहुन्थ्यो । तिव्वती भाषामा यस ग्रन्थलाई लोजोङ्ग.छिग गे मा... भनिन्छ । यो ग्रन्थ अति संक्षिप्त भएकोले पुरै श्लोक तल उद्धृत गरिन्छ ।

पहिलो सात श्लोकहरू संवृति बोधिचित्तसंग सम्वन्धित छन्, जवकी अन्तिम श्लोक चाहीं परमार्थ बोधिचित्तसित सम्वन्धित छ । यी श्लोकहरूमा घेशे लाङ्ग्री थाङ्गपाले परस्नेह र आत्म परावर्तनद्वारा बोधिचित्तोत्पाद गर्ने पद्धति प्रतिपादन गर्नुभएको छ ।

माथिका श्लोकहरूमध्येबाटै एउटा श्लोक घेशे चेकावाले पढ्नुभएछ । त्यो श्लोकले के भन्छ भने मानिसले सवै दोष र दुःख आफैलाई लिनुपर्छ र सवै लाभ र सुख अरूलाई दिनुपर्छ । यस अनौठो विचारबाट अभिप्रेरित भएर घेशे चेकावा त्यो लेख्नुहुने गुरूको खोजीमा ल्हासा जानुभयो । तर दुर्भाग्यवश त्यो श्लोकको लेखक घेशे लाङ्ग्री थाङ्गपाको पहिले नै देहवसान भइसकेको थियो ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

पछि, घेशे चेकावाले लाङ्ग्री थाङ्गपाकै शिष्य घेशे सरवालाई भेट्नुभयो । घेशे सरवाले उहाँलाई सम्पूर्ण लोजोङ्ग उपदेश दिनुभयो । घेशे चेकावाले यी श्लोकहरूको कुनै ग्रन्थ प्रमाण छ कि भनी सोध्दा घेशे सरवाले ग्रन्थ प्रमाणको रूपमा उहाँलाई नागार्जुनको रत्नावली नै त्यसको प्रमाण हो भनी भन्नुभयो । जसमा लेखिएको छ

अरूको पाप ममा फलोस्
र मेरो पुण्य अरूमा फलोस् । (श्लोक ४८४)

आत्मपरार्वतनको सिद्धान्तमा आधारित यी श्लोकहरूको भाव आचार्य शान्तिदेवकृत बोधिचर्यावतारको आठौं अध्यायमा विस्तृतरूपले व्याख्या गरिएको छ ।

परम पावन दलाई लामाको भावार्थसहितको अष्ट श्लोकी मतिशोधन अभ्यास ग्रन्थको यो प्रस्तुत नेपाली अनुवाद ताइवान ताइपेई निवासी श्रीमति. Grace M.H. Chen को विनम्र अनुरोधमा गरिएको हो । उहाँले प्रस्तुत ग्रन्थकाअनुवादक अन्तर्गत अध्ययन गरिराखेको वेला यो अति उत्तम विचार प्रकट गर्नुभएको थियो । प्रस्तुत ग्रन्थ परम पावन दलाईलामाले लेख्नुभएको र Snow Lion Publication, Ithaca, New York, USA प्रकाशन गरेको करूणा, प्रज्ञा र ज्ञान नामक किताबको १०० देखि ११५ पृष्ठबाट उ ग्रन्थमा आधारित छ ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

म ताइपेइ निवासी डा. स्याङ्ग चो यउ र श्रीमति ग्रेश चेन प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । उहाँहरूले नै यो अष्ट श्लोकी मतिशोधनको नेपाली अनुवाद गर्नको लागि प्रोत्साहित मात्र गर्नुभयो । म, द कर्पोरेट बदी अफ द बुद्ध एजुकेशन फाउन्डेशनका अध्यक्ष, श्री लिङ्ग को यिङ्गप्रति यो पुस्तक प्रकाशित गर्नुभएकोमा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु । यो अनुवादले यस लोकका सम्पूर्ण सत्व प्राणीहरूलाई कल्याण र सुख ल्याओस् ।

मीन बहादुर शाक्य
निर्देशक
नागार्जुन बौद्ध अध्ययन संस्थान
पो.व.नं. १००, चाकुपाट, ललितपुर, नेपाल
फोन नं: ५२०५५८
फ्याक्स नं. ५२७४४६

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

अष्ट श्लोकी मतिशोधन अभ्यास

अमेरिकास्थित सवैभन्दा पुरानो बौद्ध केन्द्रहरूमध्ये एक केन्द्रमा आउन पाउँदा मलाई असाध्यै खुशी लागेको छ, र म यहाँ आउनुभएका सवैलाई, विशेष गरेर हामी तिव्वतीहरू भन्दा वरिष्ठ शरणार्थीका रूपमा रहनुभएका काल्मुक अमेरिकनहरूलाई मेरो न्यानो शुभकामना टक्र्याउन चाहन्छु । अनेकौ शताव्दीहरूसम्म मंगोली र तिव्वती जनताहरू वीच एउटा मजबुत सम्वन्ध रही आएको छ र यही सम्वन्धले गर्दा नै तिव्वती बुद्धधर्म मंगोलियाको पनि बुद्धधर्म वनेको हो । अहिलेसम्म पनि, मंगोली जनताहरूले प्रमुखरूपले तिव्वती भाषामा बौद्धधर्म अध्ययन गरी तिव्वती भाषामै पूजा पाठ पनि गर्छन् र मेरो आफ्नै नाम "दलाई" एक जना मंगोली सैन्यप्रमुखले राख्नुभएको थियो । यसरी मंगोली जनताहरूसित दलाईलामाको एक विशेष सम्वन्ध रहेको छ ।

चम्किलो घाममा यस सुन्दर वाटिकाभित्र थुप्रै मानिसहरू भेला भएका छन् जसले थरी थरीका भाषाहरू वोल्छन्, थरी थरी किसिमका पोशाकहरू लगाउछन्, र शायद थरी थरी धर्महरू मान्दछन् । तर जे होस्, मनुष्य हुनुमा भने हामी सवै नै समान छौं । हामीहरू सवैमा अन्तर्निहित 'म' भन्ने धारणा छ र हामी सवै सुख चाहन्छौ, दुःख चाहँदैनौ । क्यामेरा हुनेहरू र फोटो

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

खिचिरहेकाहरू, मेरो सामु वसिरहनुभएका भिक्षुहरू, र यस भेलामा उभिरहनुभएका र वसिरहनुभएका सवैले एउटै धारणा वोकेका छन्, "मलाई सुख होस्, दुःख नहोस् । "यस्तै धारणा आफ्नो भित्री मनमा लिएर हामीहरू आफ्ना जीवन व्यतीत गर्छौं ।

यसको अत्तिरिक्त, सुख पाउने र दुःख त्याग्ने समान अधिकार हामी सवैमा छ । सुख प्राप्त गर्ने र दुःख त्याग्ने अनेक उपायहरूमा, कुन चाही सवभन्दा उत्तम छ भन्ने वारे हामीहरू हरेकका आफ्ना आफ्ना अनुमानहरू हुन्छन् र त्यसै अनुसार हामीले आफ्नो जीवन निर्वाह गर्छौं । हामीले खोज्ने सुख र त्याग्ने दुःखका प्रकृति निर्धारण गर्नको लागि हामीले नियालेर हेरेको खण्डमा के पाउँछौ भने, तिनका धेरै नै विभिन्न रूपहरू छन्: तर संक्षिप्तमा भन्ने हो भने, तिनका दुई किसिमहरू छन् : शारिरीक सुख तथा दुःख र मानसिक सुख तथा दुःख ।

भौतिक प्रगतिले शारिरीक सुख प्राप्त गर्नको निमित्त र शारिरीक दुःख निवारण गर्नको निमित्त मद्दत गर्छ । तर वास्तवमा, यी वाह्य माध्यमहरूबाट सवै दुःखहरू निवारण गरेर पूर्ण सन्तुष्टी प्राप्त गर्न कठीन हुन्छ । तसर्थ, वाह्य वस्तुहरूमा निर्भर भएर सुख खोज्नु र आफ्नै आन्तरिक मानसिक विकासमा निर्भर भएर सुख खोज्नु ती दुइ वीच ठूलो भिन्नता रहन आउँछ । यति मात्र होइन, मौलिक दुःख समान भएतापनि त्यो दुःख भोग्दाखेरी र ह्राम्रो मानसिक अशान्तिले त्यसलाई सृजना गर्दाखेरी पनि हामीले

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

ठूलो अन्तर महसुस गर्छौं, यो त्यसप्रतिको हाम्रो धारणामा निर्भर हुने कुरा हो । त्यसैले, हामीले कसरी जीवन विताउने हो त्यसको लागि हाम्रो मानसिक धारणा अत्यधिक रूपले महत्वपूर्ण छ।

आफ्नो मानसिक धारणालाई अनुकूल पार्ने नियम तथा उपदेश प्रदान गर्ने थुप्रै धर्महरू छन् र विना अपवाद सवै धर्महरू मनलाई अझ शान्तिपूर्ण, अनुशासित, शीलवान र नैतिकवान तुल्याउनुमै सम्वन्धित छन् । यसरी नै, दर्शनमा धेरै भिन्नताहरू रहेतापनि सवै धर्मको सार भने एउटै छ । वास्तवमा, यदि हामी दार्शनिक भिन्नताहरूमा मात्रै अल्झिरह्यौ भने विवादको कुनै टुङ्गो नै हुँदैन, वरू यसले हामीहरूको लागि अनावश्यक कार्य सृजना गर्नेछ । चाहे जुनसुकै धर्मबाट होस् तिनबाट हामीले सिकेका असल वन्नको लागि निर्धारित नीति नियमहरू हाम्रो दैनिक जीवनमा कार्यान्वयन गर्नु नै सर्वाधिक उपयोगी र अर्थपूर्ण हुनेछ ।

एउटा अर्थमा, धार्मिक साधक साच्चै भन्ने हो भने लडाई लडिराखेको एक सिपाही हो । कस्ता शत्रुहरूसित उ लड्छ त ? आन्तरिक शत्रुहरूसित । अविद्या, क्रोध, आशक्ति र अहंकार परम शत्रुहरू हुन । तिनीहरू वाहिर छैनन् , भित्र छन्, प्रज्ञा र ध्यानका हतियारले ती भित्री शत्रुहरूसित लड्नुपर्छ । प्रज्ञा गोली, क्षेप्यास्त्र हो; समाधि-मनको समथ- त्यसलाई प्रक्षेपण गर्ने हतियार हो । जसरी वाहिरी शत्रुहरूसित लड्दाखेरी हामीलाई चोटपटक र दुःख हुन्छ, त्यसरी नै आन्तरिकरूपले

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

लड्दाखेरी पनि हामीलाई आन्तरिक व्यथा र कठिनाइहरू हुन्छन् । यसरी, धर्म एक आन्तरिक कुरो हो, र धार्मिक शीलहरू आन्तरिक विकाशसंग सम्वन्धित हुन्छ ।

यसलाई अर्को दृष्टिकोणबाट भन्नुपर्दा: मनुष्य चिन्तनद्वारा विकसित आधुनिक विज्ञान र प्रविधिमा आधारित भएर हामी वाह्य अन्तरिक्षमा धेरै अगाडि गइरहेका छौ । तर पनि, चित्तको स्वभावसित सम्वन्धित थुप्रै चीजहरू खोतल्न र चिन्तन गर्न भने अझै वाँकी नै रहेको छ, -चित्तको उत्पत्तिको कारण छ कि छैन, छ भने यसको मूल हेतु वा कारण के हो, यसको प्रत्यय के हो र यसको फल के हो आदि आदि परिवेक्षण र चिन्तन गर्न भने अझै वाँकी नै छ । चित्तलाई विकाश गर्नको लागि धेरै शील वा नीति नियमहरू छन् र यिनीहरूमा पनि प्रमुख चाँहि स्नेह वा मैत्री र करूणा हुन् । मैत्री र करूणामा मनलाई अग्रसर तुल्याउन सक्ने अति नै परिष्कृतरूपले विकसित र शक्तिशाली तौरतरीकाहरू बुद्धधर्मसंग धेरै छन् । एक असल चित्त, असल हृदय, न्यानो अनुभूति अति नै आवश्यक छन् । यदि तपाईसंग असल चित्त छ भने तपाई आफै सुखी हुनुहुनेछ र तपाईका परि वार, साथी, वालवालिकाहरू, अभिभावकहरू र छरछिमेकीहरू इत्यादि पनि सुखी हुनेछन् । यदि तपाईसंग यस्तो असल चित्त छैन भने, यसको ठीक उल्टो हुनेछ । हरेक देश महादेशका मानिसहरू सुखी नहुनुका कारण पनि यही हो। यसरी मनुष्य

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

समाजमा असल चित्त र दयाकरूणा अत्यधिक महत्वपूर्ण चीजहरू हुन् । तिनीहरू मानिसको जीवनको लागि अति अमूल्य र अत्यावश्यक छन्, अत: एक असल वा राम्रो चित्त विकाश गर्नको लागि परिश्रम गर्नु नै सार्थक सिद्ध हुनेछ ।

जुनसुकै दृष्टिकोणबाट पनि सुख चाहनु र दु:ख नचाहनुमा त हामीहरू सबै समान छौ । तर, 'आफू' भन्नाले एक मात्र हुन्छ जबकी 'अरू' भन्नाले संख्यामा अनन्त हुन्छन् । त्यसकारण, आफूमात्र सुखी हुँदा प्राप्त हुने संन्तुष्टिको मात्रा र अरू अनन्त संख्याका मानिसहरू सुखी हुँदा प्राप्त हुने सन्तुष्टिको मात्रामा ठूलो भिन्नता छ, त्यही भिन्नतामा आधारित भएर नै अरूहरू आफू भन्दा अधिक महत्वपूर्ण हुन्छन् । यदि आफू एकजना मानिसले दु:ख सहन सक्दैन भने अरू प्राणीले कसरी त्यसलाई सहन सक्लान् ? त्यसैले आफूलाई अरूको कल्याणमा प्रयोग गर्नुमै औचित्य छ, अरूलाई आफ्नो उद्देश्यको लागि प्रयोग गर्नु गलत हो ।

आफूसंग भएका काय, वाक र चित्तका जुनसुकै क्षमताहरू अरूको कल्याणको लागि प्रयोग गर्नलाई अर्काको दु:ख हटाउने र सुख प्राप्त गराउने अभिलाषाका साथ बोधिचित्त वा परोपकारी चित्त उत्पाद गर्नु आवश्यक हुन्छ । कसैले धर्ममा विश्वास गरोस या नगरोस्, कसैले पूर्व र पूर्नजन्म छन् भनी पुष्टि गरोस या नगरोस्, तर करूणालाई कदर नगर्ने वा नमान्ने व्यक्ति कोही पनि हुँदैन । जन्मेदेखिनै हामीहरू हाम्रा अभिभावकहरूको दया र

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

हेरचाहमा हुन्छौ । अनि, पछि हाम्रो जीवनको अन्त्यमा पनि जब हामीहरू जरा व्याधिबाट पिडित हुन्छौ, हामीहरू फेरी अर्काको असल चित्त र करूणामा धेरै नै आश्रित हुनपुग्छौ । हाम्रो जीवनका शुरूवात र अन्तमा हामीहरू अर्काको दयामायामा आश्रित हुनुपर्ने हुनाले हामीले यी दुई क्षणवीच अरूप्रति दयामायाको भावना विकास गरेमा मात्र उचित हुनेछ ।

म जहाँ गएपनि र मैले जसलाई भेटेपनि, मैले सदैव बोधिचित्तको असल चित्त धारण गर्ने उपदेश दिन्छु । म अब चौवालिस वर्ष भए, मैले सोंच्ने शुरू गरेदेखि अहिलेसम्म यहिं बोधिचित्ताभ्यास गर्दै आइरहेको छु । यो नै धर्मको सार हो; यो नै बुद्धधर्मको सार हो ।

हामीले यो असल चित्त वा सुचित्त, यो परोपकारीतालाई आफ्नो अभ्यासकै आधार र भित्री वनौटको रूपमा लिनुपर्छ, र यसमा अझ अभिवृद्धि ल्याउने कार्यतर्फ आफूले गर्ने जुनसुकै कुशल कर्महरूलाई निर्देशित गर्नुपर्छ । हामीले आफ्नो चित्तलाई यसबाट पूर्णरूपले लिप्त पार्नुपर्छ र यो अभ्यासको आफूलाई स्मरण दिलाउन शब्द वा लेखहरूको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता शब्दहरू नै काडम्पा घेशे लांगरिथाङ्गपा (१०५४-११२३) विरचित *अष्ट श्लोकि मतिशोधन अभ्यास* हुन् । उत्साहपूर्ण अभिरूचीको तहमा मात्र अभ्यास गरेपनि यिनीहरू अत्यन्तै शक्तिशाली छन् ।

१ *चिन्तामणि रत्न भन्दा पनि उत्तम*

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

समस्त सत्व प्राणीहरूका सर्वोत्तम
कल्याण गर्ने अधिष्ठानका साथ म
तिनीहरूलाई अत्यन्तै धेरै माया गर्न
सिक्नेछु ।

अरू प्राणीहरूलाई उपेक्षा गर्ने कहिल्यै नसोच्नुहोस्, तपाईले तिनीहरूलाई एक निधिको रूपमा लिनुपर्छ जसद्वारा अस्थायी र अन्तिम लक्ष्यहरू प्राप्त हुन सकिन्छ र तिनीहरूलाई एकचित्तरूपले स्नेह प्रदान गर्नुपर्छ । अरूलाई आफूभन्दा अधिक प्रिय र महत्वपूर्ण ठान्नुपर्छ । प्रारम्भमा, सत्व प्राणीहरू –अरूमाथि– निर्भर भएर तपाईले बोधिचित्तोत्पाद गर्नुहुन्छ । मध्यमा, यही सत्वप्राणीहरूको सम्वन्धद्वारा नै तपाईले यो असल चित्तलाई अझ माथि उकास्दै लैजानुहुन्छ र बोधि प्राप्त गर्नको निमित्त तपाईले मार्ग चर्या अथवा बोधिसत्व चर्या अभ्यास गर्नुहुन्छ । अन्ततः आखिर सत्वप्राणीहरूका निमित्तनै तपाईले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुहुन्छ । यी सवै अत्याद्भूत विकासका लक्ष्य र आधार सत्वप्राणीहरू नै भएकाले तिनीहरू चिन्तामणि रत्न भन्दा पनि अधिक महत्वपूर्ण छन् र अतः तिनीहरूसंग आदर, दया र स्नेहका साथ व्यवहार गर्नुपर्छ ।

तपाई सोच्नुहुनेछन्, "मेरो मनमा क्लेशहरू यसरी भरिएका छन् । मैले कसरी सम्भवतः यस्तो गर्न सकूला त ? " तर, जे गर्नमा मन अभ्यस्त भएको हुन्छ त्यही त्यसले गर्छ । जुन कुरामा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

हामी अभ्यस्त हुँदैनौ त्यो हामीलाई असाध्यै गाऱ्हो हुन्छ, तर घनिष्टता वा अभ्यस्ततालेे पहिलें गाऱ्हो भएको चीज पनि सजिलो हुनजान्छ । यसरी, शान्तिदेवको *बोधिचर्यावतार* ले भन्छ, "त्यस्तो कुनैपनि चीज छैन जसमा हामीहरू समय वित्दै जाँदाखेरी अभ्यस्त हुन सक्दैनौ । "

२ जव म अरूसित संगत गर्छु म
आफूलाई सवभन्दा तल्लो व्यक्तिको
रूपमा सोंच्न सिक्नेछु र अरूलाई
आदरका साथ म मेरो हृदयको
भित्री गहिराईदेखिनै सर्वोच्च ठान्नेछु ।

यदि तपाईले आफ्नो सुखको खोजीमा तपाईंको आफ्नो कल्याणको लागि मात्र मैत्री, करूणा इत्यादिको विकास गर्नुभयो भने, एक स्वार्थी दृष्टिकोणभित्र तपाई परिवन्धित हुनुहुनेछ जसवाट राम्रो नतिजा निक्लनेछैन । वरू, तपाईमा परोपकारी धारणा हुनुपर्छ, तपाईको हृदयको भित्री गहिराईदेखि नै अरूको कल्याण खोज्नुपर्छ ।

आफूलाई स्नेह गरेर आफूलाई सर्वोच्च र अरूलाई तल्लो मानिसहरूका रूपमा हेर्नाले जुन अहंकार उत्पन्न हुन्छ त्यसले अरूलाई आदर र स्नेह गर्ने बोधिचित्त उत्पाद गर्ने कार्यमा एउटा ठूलो अवरोध खडा गर्छ । तसर्थ अहंकारको प्रतिपक्षमा भर पर्नु अति आवश्यक छ र तपाईहरू जोसुकैसित रहनुभए तापनि

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

आफूलाई अरूभन्दा तल्लो ठान्नु आवश्यक छ । यदि तपाईले विनित धारणा राख्नुभयो भने, तपाईका आफ्नै असल गुणहरू अभिवृद्धि हुनेछन् जवकी तपाई अहंकारद्वारा भरिएको छ भने सुखी हुने कुनै बाटो नै रहेन । यदि तपाईले अरूलाई ईर्ष्या गर्नुहुन्छ, अरूसित तपाई क्रोधित हुनुहुन्छ र अरूलाई हेय दृष्टिले हेर्नुहन्छ भने, एक नराम्रो र अप्रिय वातावरणको सृजना हुनेछ र समाजमा दुःख वढ्नेछ ।

गलत कारणहरूको आधारमा हामीहरू आफैप्रति घमण्ड उत्पन्न गरेर अरूभन्दा आफूलाई उच्च ठान्छौ र यसको ठीक उल्टो, हामीले अरूको असल गुण र आफ्नो दुर्गुणका वारेमा चिन्तन गरेर अहंकार वा घमण्डलाई प्रतिकार गर्न सक्छौ । उदाहरणको लागि म वरिपरि झुमिरहेको यो भिंगा नै लिनुहोस् । एउटा दृष्टिकोणबाट म एक मनुष्य हुँ, एक भिक्षु हुँ, निश्चयनै म यो अति सानो भिंगा भन्दा धेरै नै महत्वपूर्ण छु । तरपनि, अर्को तरीकाले हेर्दाखेरी, अविच्छिन्नरूपले आवरणहरूद्वारा छोपिएको यो निर्धो, तुच्छ भिंगा धार्मिक अभ्यासमा संलग्न नहुनुमा कुनै आश्चर्य नै छैन; अर्को कुरा, यो भिंगा अति जटिल तरीकाद्वारा गरिने कुकर्ममा पनि संलग्न छैन । अर्को तर्फ म एक पूर्ण मनुष्य सामर्थ्य र जटिल मनयुक्त मनुष्य भएकोले मेरा सामर्थ्यहरूलाई दुरूपयोग गर्नसक्छु । यदि मैले,- एक साधक भनौदा, एक भिक्षु भनौदा, एक मनुष्य भनौदा, बोधिचित्तको एक अनुष्ठानकर्ता भनौदा-ले मेरा आफ्नो सामर्थ्य गलत तरीकाले प्रयोग गर्‍यौ भने

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

म एक झिँगा भन्दा पनि अधिक गएगुज्रेको हुनेछु । यसरी सोंच्नाले स्वत:नै मद्दत हुनेछ ।

तरपनि, अहंकारलाई प्रतिकार गर्नको लागि आफ्नो बारेमा तुच्छ दृष्टि राख्नुको अर्थ यो होइन कि तपाई तिनीहरूको प्रभावमा आउनुपर्छ जो गलत अभ्यासमा संलग्न छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई रोक्नु र जवाफ दिनु आवश्यक छ; तरपनि, कसैलाई एक कठोर प्रतिक्रिया जनाउनु पर्ने आवश्यकता भएतापनि, आदरभावका साथ मात्र त्यसो गर्नुपर्छ ।

३ सबै कार्यहरूमा, म आफ्नो चित्तभित्र परिवेक्षण गर्न सिक्नेछु र आफूलाई र अरूलाई हानिकारक कुनै क्लेश उत्पन्न हुनासाथै म त्यसलाई सामना गर्नेछु र हटाउनेछु ।

यदि तपाईले यस्तो असल बोधिचित्ताभ्यास गर्दाखेरी पनि क्लेशहरूलाई जस्ताका तस्तै रूपमा छोडिदिनुभयो भने, तिनले समस्या उत्पन्न गर्नेछन् किनकी क्रोध, घमण्ड इत्यादि बोधिचित्तोत्पादको लागि वाधा हुन् । यसरी तपाईले तिनलाई निरन्तररूपले प्रवाह हुन दिनु हुँदैन तर तिनका प्रतिपक्षहरूमा आश्रित भएर, तुरून्तै तिनीहरूलाई रोकिहाल्नुपर्छ । मैले पहिले भनेजस्तै, क्रोध, अहंकार, प्रतिष्पर्धा इत्यादि हाम्रा वास्तविक शत्रुहरू हुन् । हाम्रो रणभूमि वाहिर

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

होइन, भित्र हो ।

कुनै न कुनै क्षण क्रोधी नभएका कुनै पनि प्राणी नभएको हुँदा, हामीले हाम्रो आफ्नै अनुभवको आधारमा पनि क्रोधले सुख दिँदैन भनी बुझन सक्छौ। क्रोधको भावनाको परिधि भित्र रहेर को सुखी हुन सक्छ ? को चिकित्सकले क्रोधलाई उपचारको रूपमा ग्रहण गर्ने सल्लाह दिन्छ ? कसले भन्छ कि क्रोधी भएर तपाईले आफैलाई सुखी पार्न सक्नुहुन्छ ? तसर्थ हामीले यस्ता क्लेशहरूका लागि कुनै पनि मौका उत्पन्न दिनु नै हुँदैन । आफ्नो जीवनलाई महत्व नदिने कोहीपनि प्राणीहरू हुँदैनन्, तथापि यदि हामी क्रोधको प्रभावमा पर्‍यौ भने हामी आत्महत्या गर्ने इच्छा गर्न समेत वाध्य हुनसक्छौ ।

विभिन्न प्रकारका क्लेशहरूका पहिचान गरिसकेपछि, जव सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्म रूपका क्लेश पनि उत्पन्न हुन थाल्छ, तव तपाईले यस्तो सोंच्नुहुँदैन, "यति त शायद ठिकै छ, "किनकी घर मा लागेको आगोको झिल्को सरह यो झन झन प्रवल र शक्तिशाली हुँदै जान्छ । एउटा तिव्वती उखान छ, "यति त शायद ठिकै छ" संग संगतै नगर, किनकी यसो गर्नाले खतरनाक हुनसक्छ ।

तपाईले कुनै क्लेश उत्पन्न गर्नुहुनासाथै त्यसको ठीक विपरित लक्षणयुक्त भावना पैदा गर्ने तर्क प्रयोग गर्नुपर्छ । उदाहरणार्थ, यदि तपाईले राग उत्पन्न गर्नुभयो, कुरूप वस्तुको विषयमा चिन्तन गर्नुहोस् वा तपाईको मनलाई कायविवेक वा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection.

चित्तविवेक स्मृतिमाथि प्रतिष्ठापित गर्नुहोस् । जव तपाई रिसाउनुहुन्छ, द्वादसाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पादको विषयमा भावना गर्नुहोस् । यी सवै दोषपूर्ण अवस्थाको आधारभूत प्रतिपक्ष शून्यतादर्शी प्रज्ञा हो जसको चर्चा अन्तिम श्लोकमा गरिनेछ ।

सवभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने क्लेशहरू उत्पन्न हुनासाथै तुरून्तै उपयुक्त प्रतिपक्षमा आश्रित भएर त्यसलाई अरू वढ्न नपाउँदै पूर्णरूपले रोक्नुपर्छ । तरपनि, तपाईले यस्तो गर्न सक्नु भएन भने, कमसेकम तपाईको मनलाई क्लेशहरूबाट विकर्षित गर्न खोज्नुहोस्- घुम्न हिड्नुहोस् या आनापान ध्यान गर्नुहोस् ।

क्लेशहरू उत्पन्न गर्नाले के विकृति हुन्छ ? जव मन कुनै क्लेशको वशमा पर्छ, त्यहाँ र तव तपाईलाई केवल असजिलो मात्र हुने होइन यसले काय र वाकबाट कुकर्म गराउन उत्प्रेरित पनि गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा दुःखको सृजना हुने हुन्छ । उदाहरणको लागि, क्रोधले गर्दा दुर्वचनहरू वोलिन्छन् र अन्ततः यस्तो शारिरीक कुकर्म गरिन्छ जसबाट अरूलाई हानि हुन्छ । यी कर्महरू मनमा संस्कारको रूपमा वस्छ जसले भविष्यमा दुःख उत्पन्न गर्छ ।

यसरी, भनिन्छ, "अतीतमा तपाईले के के गर्नुभयो त्यो जान्न चाहनुहुन्छ भने तपाईको वर्तमान शरीरलाई हेर्नुहोस्; यदि भविष्यमा तपाईलाई के हुन्छ त्यो जान्न चाहनुहुन्छ भने तपाईको अहिलेको मनले के गर्दैछ त्यो हेर्नुहोस् ।" कर्म र फलको बौद्ध

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

सिद्धान्तले के भन्छ भने हाम्रो वर्तमान शरीर र हाम्रो सामान्य अवस्था हाम्रो आफ्नै पूर्वकृत्य कर्मद्वारा सृजित भएको हो र हाम्रो भावी सुख र दु:ख अहिले हाम्रो आफ्नै हातमा छ । हामी सुख चाहने र दु:ख नचाहने भएको हुँदा, र पुण्यकर्मले सुख र कुकर्मले दु:ख निम्त्याउने हुँदा, हामीले कुकर्म त्यागी पुण्य कर्म गर्नेतर्फ लाग्नुपर्छ। हो, केही दिनमै तपाईले कुकर्म त्याग्ने र पुण्यकर्म अंगाल्ने पूर्ण अभ्यास ग्रहण गर्न सक्नु नभएतापनि तपाईले विस्तारै विस्तारै यसमा अभ्यस्त भएर झन झन उच्च तहका अभ्यासहरू गर्दै लैजान सक्नुहुनेछ।

४ खराव स्वभाव भएका र अति प्रबल
पाप र दु:खबाट थिचिएका
प्राणीहरूलाई मैले कुनै दूर्लभ रत्न
सरह स्नेह प्रदान गर्न सिक्नेछु छु ।

जव तपाईले खराव आचरण भएका व्यक्तिहरू वा कुनै विशेष कठोर रोग लागेका वा अन्य समस्याहरू भएका मानिसहरू भेट्नुहुन्छ, तिनीहरूलाई वेवास्ता गर्नुहुँदैन वा तिनीहरूलाई पराई ठानेर तपाई र तिनीहरूबीच कुनै दूरीको सृजना गर्नु हुँदैन तर वरू उनीहरूलाई अतिस्नेह प्रदान गर्ने र प्रिय ठान्ने विशषरूपले तीव्र भावना उत्पन्न गर्नुपर्छ । अतीतकालमा तिव्वतमा यस्ता प्रकारका मतिशोधन अभ्यासमा तल्लीन हुने व्यक्तिहरूले कुष्ठरोग

CC-0. Nepal Sanskrit Academy Kathmandu Collection

लागेका मानिसहरूको सेवा गर्ने विंडो थामेका हुन्थे , ठीक त्यसै गरी जसरी इशाई सन्यासहरू आदिले आजकल गर्दछन् । यी प्राणीहरूको सम्वन्धले गर्दा नै तपाईहरूले बोधि प्राप्त गर्ने, क्षान्ति हासिल गर्ने र दुःखलाई स्वेच्छिकरूपले धारण गर्ने परोपकारी चित्त अनुशीलन गर्न सक्नुहुने भएकोले तिनीहरूसित सम्पर्क हुनुलाई कुनै अमूल्य रत्न भेट्टाए झै हेरिन्छ ।

५ जव अरूले ईर्ष्यालि गर्दा मलाई
गाली, उपहास इत्यादि गरेर नराम्रो
व्यवहार गर्छन्, म सव हानिलाई
ग्रहण गर्छु र सवै विजय अरूलाई
अर्पण गर्न सिक्छु ।

सांसारिक तरिकाले सोच्ने हो भनें तपाईलाई कुनै कारणविना वा कुनै तर्कविना नै आरोप लगाउने कसैसित तीव्ररूपले प्रतिक्रिया जनाउनु उचित भएतापनि, बोधिचित्ताभ्यासमा भने यस्तो गर्नु उपयुक्त हुदैन। कुनै विशेष उद्देश्य नभएसम्म तीव्र प्रतिक्रिया जनाउनु ठीक हुदैन । यदि कसैले तपाईलाई ईर्ष्याको कारणले वा घृणावश गाली गरेर वा शारिरीकरूपमा पिटेरै दुर्व्यवहार गर्छ भने त्यसरी नै प्रतिक्रिया जनाउनुको साटो तपाई आफैले नै हार मान्नुपर्छ र अरूलाई जित्न दिनुपर्छ । के यो अव्यवहारिक (अवास्तविक) देखिन्छ त ? हो यस प्रकारको अभ्यास साच्चै नै

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

अत्यन्तै कठिन छ तर एकाग्ररूपले बोधिचित्तोत्पाद गर्न खोज्ने व्यक्तिहरूले यसो गर्नैपर्छन् ।

यसले बुद्धधर्ममा तपाई आफूले मात्र सधैभरी हानि व्यहोर्ने र जानी जानी जीवनको खराव अवस्था खोज्ने भनेको होइन । यो अभ्यासको उद्देश्य हो सानातिना हानि व्यहोरेरै भएपनि एउटा ठूलो परिणाम प्राप्त गर्नु । यदि परिस्थिति नै यस्तो छ कि सानातिना हानि व्यहोरेर कुनैपनि महाफल प्राप्त हुँदैन भने त्यसवेला तपाईले कुनै द्वेष भाव नराखी वरू करूणाभाव राखेर तीव्र तंवरले प्रतिक्रिया गर्न सक्नुहुनेछ ।

उदाहरणस्वरूप, बोधिसत्वसंवरका ४६ गौण शीलहरूमध्ये एक शील हो, कुकर्ममा संलग्न कसैलाई उचिततरीकाले प्रतिक्रिया गर्नु र रोक्नु । कसैले गरिराखेको कुकर्म रोक्नु अति आवश्यक छ। शाक्यमुनि बुद्ध आफ्नो कुनै एक पूर्व जन्ममा एक करूणामयी सार्थवाह नेताको रूपमा जन्मनुभएका थिए। उहाँको जहाजमा ५०० जना व्यापारीहरू थिए र तिनमध्ये एकजनाले ४९९ जना अरू व्यापारीहरूलाई मारेर तिनीहरूको सामानहरू लुट्ने विचार गर्‍यो । सार्थवाहले त्यो मान्छेलाई यस्तो पाप नगर्न कैयौंचोटि संझाएका थिए तर त्यो मान्छे आफ्नो योजनामा अटल रह्यो । मारिने संकटमा परेका ४९९ जना व्यक्तिहरूप्रति सार्थवाह लाई करूणा जाग्यो र उनले तिनीहरूको जीवन वचाउन चाहे; तिनीहरूलाई मार्ने योजना वनाउने त्यो मान्छेप्रति पनि उनको करूणा थियो । अतः त्यस मान्छेलाई रोक्ने अरू कुनै उपाय

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

नभएपछि, उसलाई ४९९ जना व्यक्तिहरूको हत्या गर्ने कर्मबाट बचाउन त्यो एकजना मान्छेलाई मार्ने कार्मिक अभिभारा आफैले लिँदाखेरी नै वेश हुनेछ भनी उनले निधो गरे र त्यो भावी हत्याराको हत्या गरिदिए । उनको कारूणिक अध्याशयले गर्दा, हत्याको कर्मबाटै महापुण्य उनले संग्रह गरे । कसैले गर्ने पापलाई रोक्न उचित कदम चाल्नको निमित्त कुनै बोधिसत्वले गर्नुपर्ने खालको कार्यको उदाहरण यो हो ।

६ *जव मैले ठूलो आशा सहित कल्याण*
गरेका कुनै व्यक्तिले नै मलाई एकदम
नराम्रो तरीकाले हानि गर्छ भने म
त्यस व्यक्तिलाई एक सर्वोत्तम
कल्याणमित्रको रूपमा हेर्दछु ।

जव तपाईले अरूलाई एकदम दयालु भई धेरै नै मद्दत गर्नुभएको छ भने, त्यो व्यक्तिले पनि वास्तविकरूपले तपाइलाई प्रत्युपकार गर्नुपर्ने हो । यदि, गुणको वदला तिर्नुको साटो, त्यो मानिसले अकृतज्ञ भई तपाईप्रति नराम्रो आचरण इत्यादि देखाउँछ भने यो एक अति दुःखद अवस्था हो , तर बोधिचित्तको अभ्यासको सन्दर्भमा भने, तपाईले त्यो मानिसप्रति अझ तीव्र दयाभाव देखाउनुपर्छ । शान्तिदेवको *बोधिचर्यावतारले* भन्छ कि तपाईसित शत्रुको रूपमा व्यवहार गर्ने व्यक्ति नै सवभन्दा उत्तम गुरू हो ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

कल्याणमित्र गुरूहरूमाथि आश्रित भएर तपाईले क्षान्ति वोध गर्न सक्नुहुन्छ तर क्षान्तिको अभ्यास गर्ने अवसर भने तपाईले पाउनुहुन्न; क्षान्तिलाई कार्यान्वयन गर्ने अभ्यास त त्यसवेला हुन्छ जव तपाईको भेट एक शत्रुसित हुन्छ ।

साँचो र निष्पक्ष मैत्री करूणा संर्वद्धन गर्नको लागि तपाईले क्षान्तिको विकास गर्नैपर्छ र यसको लागि अभ्यासको खाँचो पर्छ । त्यसकारणले, बोधिचित्तको अभ्यासमा रत हुने व्यक्तिले शत्रुलाई सवभन्दा उत्तम कल्याण मित्र ठान्नुपर्छ र यस अर्थमा उसलाई दयालु ठानेर आदरका साथ हेर्नुपर्छ ।

तपाईले कसैसित आदर र स्नेहभाव देखाउन त्यसले तपाईप्रति राम्रो आशय नै राख्नुपर्छ भन्ने जरूरी छैन । उदाहरणार्थ, हामीले प्राप्त गर्न खोजिरहेको धर्म, दु:ख निरोध इत्यादि सित विल्कुलै कुनैपनि आशय नै छैन, तर त्यसो भएतापनि, हामीले तिनलाई स्नेह गर्छौं, महत्व दिन्छौ र अति उच्चरूपले आदर गर्छौं । यसरी, कुनै चीजले कुशल गुण वृद्धि र पुण्य संभार गर्नको लागि सहयोग गर्न सक्छ वा सक्दैन भन्नको लागि आशय (motivation) को उपस्थिति वा अनुपस्थितिले कुनै असर गर्दैन ।

तैपनि आशय- हानि गर्ने इच्छा -कुनै व्यक्ति शत्रु हो वा होइन त्यो निर्धारण गर्ने आधार हो। उदाहरणको लागि, कुनै चिकित्सकले शल्यक्रिया गर्दा हामीलाई पीडा दिन सक्छ तर उसले यो सहयोग गर्ने आशयले गरेको हुँदा उसलाई हामीले शत्रु ठान्दैनौ । हामीलाई हानि गर्ने इच्छा भएका-शत्रुहरू-सितको

CC-0. Nepal Sanskrit Academy - Kathmandu Collection

सम्वन्धले मात्र हामीले साँच्चै नै क्षान्ति अभ्यास गर्न सक्छौ र यसरी कुनै शत्रु नितान्त आवश्यक छ; यो क्षान्ति तपाईको लामा वा गुरूसितको सम्वन्धबाट अभ्यास गर्न सकिन्न ।

एउटा व्यक्तिको वारेमा तिव्वती कथा छ जसले कुनै मन्दिर वरिपरि प्रदक्षिणा गरिरहँदा कसैलाई ध्यान मुद्रामा वसिरहेको देख्यो । उसले तपस्वीलाई "तिमी के गरिरहेका छौ ? " भनी सोध्दा तपस्वीले जवाफ दियो, "म क्षान्ति अभ्यास गरिरहेको छु । " अनि त्यो व्यक्तिले तपस्वीलाई कुनै कटु वचन बोलिदियो र तपस्वीले तुरून्तै रिसले दन्किएर उसलाई जवाफ फर्कायो ।

यस्तो जवाफ आउनुको कारण हो उ क्षान्ति अभ्यास गरिरहेको भएतापनि, उसले आफूलाई हानि गर्ने वा आफूलाई दुर्वचन प्रहार गर्ने त्यस्तो कुनैपनि मानिस भेटेकै थिएन: क्षान्ति अभ्यास गर्ने मौकै उसंग थिएन । तसर्थ क्षान्ति अभ्यास गर्नको लागि सवभन्दा राम्रो अवस्था नै शत्रुसंगको भेट हो र यसै कारणले बोधिसत्वचर्यामा तल्लीन कुनै व्यक्तिले शत्रुसित अति उच्च आदरसहित व्यवहार गर्नुपर्छ ।

सहनशक्ति नै विना, क्षान्ति नै विना, तपाईले साँचो करूणा विकसित गर्न सक्नुहुन्न । साधारण तवरमा, करूणा प्रायजसो आशक्तिसित मिस्सिएको हुन्छ र यसले गर्दा मानिसका शत्रुहरूसित करूणा जागृत गर्नु अत्यन्तै कठिन हुन्छ । तपाईले मैत्री करूणा विकसित गर्नमा कार्यरत हुनुपर्छ र त्यो करूणा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

तपाईलाई हानि गर्ने आशय राख्ने शत्रु सम्म पनि फैलिएको हुन्छ र यसको लागि शत्रुहरूसित व्यवहार गर्ने अनुभव तपाईमा हुनुपर्छ । मानिसको जीवनको सवभन्दा कठीन क्षण नै वास्तविक अनुभूति तथा आन्तरिक शक्ति प्राप्त गर्ने सवभन्दा राम्रो अवसर हो । यदि तपाईको जीवन ज्यादै सजिलोसंग चल्छ भने तपाई नरम र अनुभवहीन हुने हुन्छ; जव सवभन्दा दु:खद परिस्थितिबाट गुज्रनुहुन्छ, त्यसवेला मात्र तपाईले कुनै भावात्मक अनुभूति विना तिनलाई सामना गर्ने आन्तरिक शक्ति, उत्साहको विकाश गर्नसक्नुहुन्छ । यो कसले सिकाउछ त ? तपाईको मित्र वा तपाईको गुरूले होइन, तर तपाईको शत्रुले यो सिकाउछ ।

७ संक्षिप्तमा, म विना अपवाद सवैलाई
सवै सेवा र सुख प्रत्यक्षरूपले र
अप्रत्यक्षरूपले प्रदान गर्छु र आदर
का साथ मेरा माताहरूका दु:ख र
हानि म आफैमाथि लिन्छु ।

यो श्लोकले लेनदेनको अभ्यासलाई ईंगित गरेको छ-मैत्रीपूर्वक तपाईको सुख र सुखका कारणहरू अरूलाई अर्पण गर्नु र करूणापूर्वक अरूबाट तिनीहरूको दु:ख र दु:खका कारणहरू आफैले लिनु । यी नै कुनै बोधिसत्वका प्रमुख भावनाहरू हुन्: करूणा जसले अरूको दु:खमाथि चासो राख्दछ र मैत्रीले अरूलाई

CC-0. Nepal Sanskrit Academy Kathmandu Collection

सुख होउन भनी कामना गर्छ । जव यी दुईमा अभ्यास गरिरहँदा, तपाईको भेट स्पष्टरूपले दुःख भोगिरहेका व्यक्तिहरूसंग भयो भने तपाईले यस्तो सोंच्दै लेनदेनको अभ्यास गर्नुपर्छ :

यो मान्छेले धेरै नराम्रो किसिमले दुःख भोगिरहेको छ र सुख प्राप्त गर्ने र दुःख निवारण गर्ने इच्छा हुँदा हुँदै उसलाई कसरी पापलाई परित्याग गरेर कुशल कर्महरू अंगाल्ने भन्ने थाहा छैन; तसर्थ उ सुखबाट वञ्चित छ्छ । म यो व्यक्तिको दुःख लिन्छु र मेरो आफ्नो सवै सुख उसलाई दिन्छु ।

साँच्चै शारिरीक रूपमा यसो गर्न सक्ने अति विशिष्ट व्यक्तिहरू नहुने होइन त्यस्ता व्यक्तिहरू पनि छन् तरपनि यो अभ्यास असाध्यै कठीन छ; हामी मध्ये कतिपयले त यसो गर्ने कल्पना सम्म मात्र गर्न सक्छौ। तर, अरूबाट दुःख हटाएर आफैलाई लिने यस अभ्यास मनमनै गरेतापनि आन्तरिकरूपमा धेरै नै सहायकसिद्ध हुन्छ र यसले यथार्थ रूप दिने संकल्प गर्नमा ठूलो प्रभाव पार्छ । यो अभ्यास श्वास लिने र फ्याक्ने प्रणालीसंग सम्वद्ध भएर गरिन्छ-श्वास लिँदाखेरी अरूको दुःख लिने र श्वास फ्याल्दाखेरी आफ्नो सुख अरूलाई दिने ।

८ म यी सवै अभ्यासहरूलाई अष्ट
लोकधर्मको कलंकबाट मुक्त भई
सिक्छु र सवै वस्तु वा धर्म मायावत्

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

छन् भनी बुझेर आशक्तिको वन्धनबाट
मुक्त हुनेछु ।

उपायको रूपमा यी अभ्यासहरू परोपकारी चित्तले अरूको हित खोजी भित्रभित्रै एकाग्रचित्तले गरिनुपर्छ; तपाई अष्टलोक धर्म- राग र द्वेष, लाभ र अलाभ, मान र अपमान, यश र अपयश- को प्रभावमा पर्नुहुन्न । यदि यो अभ्यास आफूलाई माथि उचाल्ने, तपाई एक धार्मिक मान्छे हुनुहुन्छ भन्ने सोचाई अरूले राखून भन्ने मनसायले र ख्याति प्राप्त गर्ने मनसायले गरिन्छ भने यो अभ्यास शुद्ध हुँदैन वरू लौकिक कुराहरूबाट कलंकित भएको हुन्छ । यसकों सट्टा पुण्य कर्म पूर्णरूपले अरूको हितको लागि हुनुपर्छ ।

श्लोकको पछिल्लो भागले प्रज्ञातत्वलाई जनाउंदछ: स्वयं करूणा, करूणाका साधक र करूणाका आलम्वनहरू एउटा जादुगरको माया जस्तै हुन् किनभने तिनीहरू स्वाभाविकरूपले विद्यमान भएजस्तो देखिन्छ तर त्यसो हुँदैन । यो सबै बुझ्नको लागि तपाईले यस अभ्यासमा लाग्नुपर्छ । ती तीन तत्वहरूलाई माया सरह बुझ्नको लागि यी तत्वहरू आफ्नै किसिमले विद्यमान भएको देखिएपनि तिनीहरूमा त्यस्तो आफ्नै अस्तित्व शून्य हुन्छ ।

उदाहरणको लागि, यदि बोधिचित्तमा कार्यरत कसैले आफुलाई आफ्नै तरीकाले विद्यमान छ भनी हेर्ने हो भने वा, प्राणीहरू जसका लागि बोधी खोजिन्छ, स्वाभाविकरूपले विद्यमान

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

छन भनी हेर्ने हो भने, वा बोधिज्ञान आफैलाई स्वाभाविकरूपले विद्यमान छ भनी हेर्ने हो भने यो स्वाभाविक सत्ताको दृष्टिले वास्तवमा भन्ने हो भने त्यो ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई बोधि प्राप्त गर्नबाट रोक्नेछ । यसको सट्टा तपाई आफै-बोधिचित्तोत्पादक-तपाईले खोजिरहनुभएको बोधिज्ञान र समस्त सत्व प्राणीहरू-तिनीहरू जसका लागि तपाईले बोधि खोज्दैहुनुहुन्छ-आफैमा सत् नभएर माया सरी एक किसिमले विद्यमान हुन्छन् तर अर्के किसिमले देखिन्छन् भनी हेर्नु आवश्यक छ । यिनीहरू मायावत् छन् भनी अवलोकन गरेर तिनीहरूको आफ्नै स्वाभाविक सत्तालाई खण्डन गर्न सकिन्छ ।

स्वाभाविक सत्ता वा अस्तित्वको यो खण्डनको अर्थ पहिले विद्यमान भएका कुनै चीज हटाउनु होइन । वरू तपाईले के पहिचान गरिरहनुभएको छ भने कहिल्यै नभएका कुनैचीजको अस्तित्व नै हुँदैन। हाम्रो आफ्नै अविद्याले गर्दा धर्म वा समस्त दृष्टिगोचर वस्तुको वास्तविक अस्तित्व नै नभएतापनि तिनीहरूको वास्तविक वा स्वाभाविक अस्तित्व छ जस्तो देखिएको मात्र हो ; यो स्वाभाविक अस्तित्व भएको जस्तो देखिएकोले हामीले धर्महरू जसरी देखिन्छ त्यसरी नै विद्यमान छन् भनी चिन्तन गर्छौं; यसले गर्दा हामीहरू क्लेशहरूमा तानिन्छौ र यसरी क्षतविक्षत हुन्छौ । उदाहरणको लागि, तपाईहरूले मलाई हेर्नुहुन्छ र सोच्नुहुन्छ, "त्यहाँ दलाईलामा हुनुहुन्छ, "र अनायास कुनै प्रपञ्चविना नै तपाईको मनमा यस्तो लाग्छ कि दलाईलामा उनको आफ्नो शरीर

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

भन्दा अलग छन् र आफ्नै मनबाट पनि स्वतन्त्र छन्। वा आफैलाई मान्नुहोस् । यदि तपाईको नाम डाविद हो भने उदाहरणको लागि, हामी भन्छौ, "डाविदको शरीर, डाविदको मन," र तपाईलाई लाग्नेछ कि डाविद भनेको त्यस्तो व्यक्ति हो जो संग आफ्नो मन र शरीर छ र मन र शरीर जुन डाविदको हो कि होइन ? हामीले भन्छौ कि दलाईलामा एक भिक्षु, एक मनुष्य, एक तिव्वती हुन् । के यस्तो देखिँदैन कि तपाईले उनको शरीर वा उनको मनको सम्बन्धमा नभई केही स्वतन्त्र चीजको सम्वन्धमा यस्तो भनिरहनुभएको छ ?

हो मानिसहरूको अस्तित्व छ, तर संज्ञा र नाममात्रको हिसावले तिनीहरूको अस्तित्व छ ।

तैपनि तिनीहरू हाम्रा मनमा देखापर्दा, नाम वा शव्दावलीद्वारा प्रक्षेपित शक्तिले गर्दा तिनीहरूको अस्तित्व भएको जस्तो नलागिकन तिनीहरू आफ्नै सत्तामा विद्यमान भएको, आफैलाई सृजना गर्न सक्षम, स्वयम निर्मित भएको जस्तो लाग्छ । यद्यपि यो तथ्य कुरा हो कि धर्महरूको आफ्नै अस्तित्व छैन र आफै सृजित छैन, तिनीहरूको आफ्नै अस्तित्वको लागि कुनै चीजमाथि तिनीहरू आश्रित छन्, तथापि हामीलाई तिनीहरू स्वतन्त्र जस्तो लाग्छ ।

यदि धर्महरू जसरी देखिन्छ त्यसरी विद्यमान हुने भए- यदि धर्महरू (वस्तुहरू, गोचरवस्तुहरू) यसरी स्थूल किसिमले विद्यमान हुने भए- हामीले तिनीहरूमाथि अवलोकन र प्रतिवेक्षण गर्दाखेरी, यो स्वाभाविक सत्ता, आफ्नै सत्ता अझ स्पष्ट र अझ

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

छर्लङ्ग भएर आउनुपर्थ्यो । तर, जव तपाईले संज्ञा वा नाम दिइएको धर्म वा वस्तुलाई खोज्छौ, विश्लेषण गरेर तपाईले त्यसलाई पाउनुहुन्न । उदाहरणको लागि व्यवहारिकरूपले म भन्ने हुन्छ जसले कर्म इत्यादि गरेर सुख र दुःख भोग्दछ, तर जव हामीले विश्लेषणात्मक किसिमले यस 'म' लाई खोज्छौ, हामीले यसलाई पाउँदैनौ । धर्म जुनसुकै होस्, आन्तरिक होस् या वाह्य, आफ्नै शरीर होस या अरू कुनै प्रकारको धर्म (पुडगल होस् या धर्म) जव हामीले यो संज्ञा प्राप्त धर्म के हो भन्ने पत्ता लगाउन खोज्यौ भने हामीले यो के हो पत्ता लगाउन सक्दैनौ ।

यो 'म' को अस्तित्वलाई उत्पन्न गराउने त मन र शरीर नै हुन, तर जव तपाईले यसलाई मन र शरीरमा विभक्त गरेर 'म' लाई खोज्नुहुन्छ, त्यसलाई पाउन सक्नुहुनेछैन । र सिंगो शरीरलाई शरीरका अंगहरूको संग्रहमाथि निर्भर भई संज्ञाकृत गरिन्छ; यदि तपाईले यसलाई अंग प्रत्यङ्गमा विभक्त गरेर शरीर लाई खोज्नुभयो भने तपाईले त्यो पनि पाउन सक्नुहुनेछैन ।

हाम्रो शरीरका सवभन्दा सूक्ष्म कणहरूका पनि दिशाहरू हुन्छन् र यसर्थ अंशहरू हुन्छन् । यदि अंशहरू नभएको कुनै चीज छ भने त्यो स्वतन्त्र हुनुपर्ने हो तर अंशविहिन कुनै चीज हुँदैन । वरू, हरेक चीज आफ्ना अंशहरूमा आश्रित, स्थित भएको हुन्छ, र विकल्पको वलले आफ्ना अंशहरू-नामाकरण गर्ने यसको आधार- मा आश्रित भएर संज्ञाकृत मात्र गरिएको हुन्छ; यस्तो कुनैपनि चीज छैन जसलाई विश्लेषण गर्दाखेरी पाउन

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

सकिन्छ । आफ्ना अंशहरूबाट अलग भएर कुनै सिंगो वन्दैन ।

तरपनि, वस्तुगतरूपमा र तिनीहरूको आफ्नै हकमा ती वस्तुहरू विद्यमान भएको जस्तो हामीलाई लाग्छ, यसरी हाम्रा मनमा वस्तुहरू देखिने तरीका र तिनीहरू साँच्चिकै विद्यमान हुने तरीका वा हामीले प्रतिवेक्षण गर्दाखेरी को तिनीहरूको अस्तित्व हामीले देख्ने तरीका सवै फरक फरक छन् । यदि आफ्नै हकमा प्रतिष्ठापित भएको जस्तो देखिने गरी तिनीहरूको विद्यमान भएको भए हामीले प्रतिवेक्षण गर्दा यस्तो प्रकारको अस्तित्व अझ स्पष्ट र छर्लङ्ग भएर आउनुपर्थ्यो । तैपनि, हाम्रो आफ्नै अनुभवद्वारा हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्छौ कि जव हामी यी चीजहरूलाई विश्लेषणात्मकरूपले खोज्छौ, तिनीहरू हामीले पाउन सक्दैनौ । अतः तिनीहरूलाई मायावत् भनिन्छ ।

धर्महरू हामीले प्रतिवेक्षणद्वारा पत्ता लगाएको भन्दा फरक किसिमले हामीलाई देखिने हुनाले यसले के सिद्ध गर्छ भने तिनीहरूको स्थूल सत्ता हाम्रो मनको दोषको कारणले भएको हो । तपाईले आफ्नै हकमा विद्यमान भएको जस्तो लाग्ने यी धर्महरू जसरी देखिन्छ त्यसरी स्थित हुने स्वभाव विहिन छ भन्ने बुझिसक्नुभएपछि तपाईले धर्महरू मायावत छन् भनी बोध गर्नुहुन्छ किनकी धर्म अस्तित्व ज्ञान भएपछि स्वतः धर्महरू जस्तो देखिन्छ त्यसरी स्थित छैन भनी बोध हुन्छ ।

यो बुझ्नाले के फाइदा हुन्छ त ? राग, द्वेष इत्यादिका हाम्रा क्लेशहरू उत्पन्न हुनुको कारण के हो भने हामीले धर्म

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

(वस्तु) माथि राम्रो र नराम्रो भन्ने संज्ञा खप्ट्याउँछौ जुन संज्ञा धर्म मा साँच्चिकै हुँदैन । उदाहरणको लागि, जव हामी एकदम् रिसाउँछौ वा रागद्वारा पिडित हुन्छौ, त्यसवेला हामीमा त्यस वस्तुप्रति राम्रो वा नराम्रो भन्ने एक प्रवल संवेदना हुन्छ, तर पछि जव यी भावनाहरू शान्त हुन्छन् र हामी त्यही वस्तुमा हेर्छौं, तव हामीलाई आफ्नो पहिलेको संवेदना हास्यास्पद लाग्नेछ । प्रज्ञाको लाभ वा सहयोग के हो भने यसले हामीलाई वस्तुहरूमाथि राम्रो र नराम्रो भन्ने संज्ञा जुन वस्तुमा साच्चिकै हुँदैन, राख्नुबाट रोक्दछ जसले गर्दा हामी राग र द्वेषलाई रोक्न सक्षम हुन्छौ ।

यसरी यो एककृत अभ्यासको दुइटा भाग उपाय र प्रज्ञा हुन् - उपाय भन्नाले मैत्री र करूणाको परोपकारी चित्त उत्थान गर्नु र प्रज्ञा भन्नाले सवै धर्मको नि:स्वभावसिद्ध अस्तित्वलाई वोध गर्ने दृष्टि हो । यो दुई एककृत भएर रहनुपर्छ ।

म यी श्लोकहरू हरेक दिन पाठ गर्छु र जव मैले कठिन परिस्थितिहरू सामना गर्छु तव तिनको अर्थमाथि चिन्तन गर्छु । यसले मलाई मद्दत मिल्छ । यसले अरूलाई पछि मद्दत गर्नेछ भन्ने सोचेर मैले यहाँ तिनको व्याख्या गरेको हुँ । यदि यसले तपाईको मनलाई सहायता गर्छ भने यसलाई अभ्यास गर्नुहोस्। यदि सहायता गर्दैन भने विवाद नै रहेन; यसलाई छोडिदिनुस् । धर्म वा उपदेश वाद विवादको लागि होइन । यी उपदेशहरू सहयोग वा हित गर्नको लागि महान गुरूहरूले वताउनुभएका थिए मानिसहरूलाई एक आपसवीच झगडा गराउन

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

होइन । मैले एक बौद्ध भिक्षुको हैसियतले कुनै अरू धर्मको व्यक्तिसित झगडा गऱ्यो भने त्यसवेला म सोंच्छु कि बुद्ध अहिले हुनुभएको भए मलाई गाली गर्नुहुनेथ्यो । उपदेश हाम्रो आफ्नै चित्त सन्तानमा भर्नुपर्छ ताकी यसलाई तालिम दिन सकियोस्।

निष्कर्षमा, मेरो अनुरोध, मेरो अपिल यो छ कि अरूप्रति करूणा मैत्री, र आदर जागृत गर्न, अरूको कल्याणको लागि अझ वढि चिन्तित हुन र कम स्वार्थी हुन तपाईहरूले आफूले सक्दो प्रयास गर्नुहोस् । तपाईहरूले ईश्वरमाथि, बुद्धमाथि विश्वास गर्नुहोस् या नहोस् त्यसको मतलव छैन । जीवनमा सुचित्त, न्यानो चित्त धारण गर्नु नै महत्वपूर्ण कुरा हो । यहि जीवनको सिद्धान्त हो ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

"Wherever the Buddha's teachings have been received, either in cities or countrysides, people would gain inconceivable benefits. The land and people would be enveloped in peace. The sun and moon will shine clear and bright. Wind and rain would appear accordingly, and there will be no disasters. Nations would be prosperous and there would be no use for soldiers or weapons. People would abide by morality and accord with laws. They would be courteous and humble, and everyone would be content without injustices. There would be no thefts or violence. The strong would not dominate the weak and everyone would be settled at their proper place in society."

☸ *The Sutra of Amitabha's Purity, Equality, and Understanding*

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Land of
Limitless Light!

The Vows of Samantabhadra

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in his Land of Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

The Vows of Samantabhadra

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn the Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

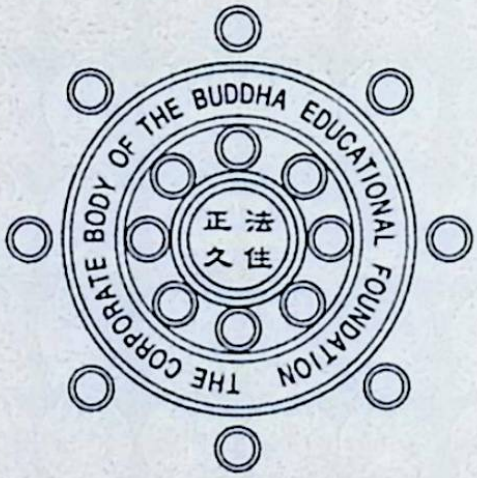
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to
the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

《尼泊爾文: 修心八偈》
Reprinted and donated for free distribution by
The Corporate Body of
The Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1,
Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org.tw
This book is for free distribution, not to be sold.
Printed in Taiwan
1999 July, 50000 copies
NE004-1508

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection



《尼泊爾文: 修心八偈》

-मुद्रण तथा दातृसंस्था-

द करपोरेट बदि अफ द बुद्ध एजुकेशन फाउण्डेशन
११ औं तल्ला ५५, हाङ चाउ एस.रोड, सेक्सन १,
ताईपेइ, ताइवान आर. ओ. सी.

यो पुस्तक नि:शुल्क वितरणको लागि हो, विक्रीको लागि होइन

ताइवानमा मुद्रित
१९९९, जुलाई, ५०,००० प्रति

NE004-1508

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection